

Erfolg führt zum Glück im Leben

Emma Seppälä, die Stanford-Professorin und führende Expertin für Gesundheitspsychologie, Wohlbefinden und Resilienz, räumt mit dieser Alltagstheorie nun aber radikal auf. Es ist umgekehrt: Glück ist die Voraussetzung für nachhaltigen Erfolg.

Ausserordentlich erfolgreich

«Doch Janine hatte ein Geheimnis. Manchmal, wenn sie abends aus ihrer Anwaltskanzlei, die einen der bekanntesten Namen im Silicon Valley trug, nach Hause kam, setzte sie sich auf die Veranda ihres wunderschönen Hauses, schaute zu, wie die Lichter der Stadt nach und nach angingen, und weinte. Sie hatte alles, was sie glaubte haben zu müssen; alles, was sie glaubte haben zu wollen – und doch war sie zutiefst unglücklich. Eigentlich hätte sie überschwänglich glücklich sein müssen über das Leben, das sie sich erarbeitet hatte, doch sie war es nicht. Nicht einmal ansatzweise.»¹

Es ist wohl kein Zufall, dass gerade an der Eliteuniversität Stanford Professoren wie Bill Burnett, Dave Evans und Emma Seppälä mit ihren Veranstaltungen zum Thema «Glück im Leben» grosse Erfolge verzeichnen. Anders als die Designer bzw. Managementberater Burnett und Evans beleuchtet Seppälä die Idee des Glücks aus der psychologischen Perspektive. Mit dem im September 2016 erschienen Buch «Der Trick mit dem Glück»² warnt die Autorin eindringlich vor der ihrer Ansicht nach tief verankerten Idee, Glück auf die Zukunft zu verlagern, quasi als Belohnung für vergangene harte Arbeit. Denn es besteht nicht nur die grosse Gefahr, dass der Erfolg nicht zum erhofften Glück führt, sondern dass jener selbst uns durch die Hintertür wieder verlässt.

Der Trick mit dem Glück in sechs Aspekten

Die promovierte Psychologin versteht Glück als Zustand verstärkter positiver Emotionen. Im Buch werden sechs Glück-Aspekte behandelt, die nach Seppälä zum Erfolg führen. Wir sollten aufhören, der Zukunft nachzujagen, hingegen sollten wir dem Erfolg zuliebe einen Gang zurückschalten, mit unserer Energie sorgsam umgehen, mehr schaffen, indem wir weniger tun, eine erfolgreiche Beziehung mit uns selbst führen und uns darauf besinnen, dass Mitgefühl erfolgsversprechender ist als Egoismus. Die genannten sechs Aspekte mögen auf den ersten Blick wenig spektakulär oder sogar widersprüchlich erscheinen. Die Ausführungen, unterstützt durch viele Hinweise auf wissenschaftliche Studien, fördern jedoch durchaus Überraschendes zutage, so beispielsweise zum Thema «Selbstkritik». Besonders zu überzeugen vermögen Seppäläs Bedingungen zur Möglichkeit von Kreativität. Die Autorin mahnt, dass die Suche nach Innovationen das unternehmeri-

sche Denken zwar beherrsche, gleichzeitig jedoch fast alles getan werde, um die dazu notwendige Fähigkeit, nämlich Kreativität, zu schwächen. Emma Seppälä scheut sich aber auch nicht davor, die Leserinnen und Leser vor existenzielle Fragen zu stellen: «Wenn Sie nur noch drei Tage zu leben hätten, wie würden Sie diese verbringen?»³

Glück als Selbstzweck?

Seppälä trifft mit ihrem leicht verständlich geschriebenen Buch den Zeitgeist. Auch wenn einige Aussagen kontraintuitiv sein mögen, so ist es dennoch – oder gerade deshalb! – keine verlorene Zeit, über sie nachzudenken. Zu den besonderen Stärken des Buchs gehören sicherlich die Ausführungen zur Problematik der permanent hohen Fokussierung. Dabei werden wertvolle Tipps gegeben, wie der gestresste Mensch zu sich selbst zurückfindet. Leser und Leserinnen, welche der Flut von wissenschaftlichen Studien mit einiger Skepsis begegnen, könnten sich wegen der unzähligen Hinweise auf eben solche Studien allerdings etwas genervt sehen. Ausserdem stellt sich die berechnete Frage, ob sich Emma Seppälä tatsächlich um das gelingende Leben – mit all seinen verschiedenen Facetten – sorgt oder ob es ihr bloss darum geht, einen noch effektiveren Weg zum materiellen Erfolg zu finden. Denn wenn die Freundlichkeit zum Trick verkommt und die Argumentation derart geführt wird, dass Mitgefühl erfolgreicher sei als Egoismus, dann riskiert die Autorin, dass «Der Trick mit dem Glück» vor allem als ein Instrument für den zum Endzweck erhobenen Erfolg aufgefasst wird. ■

Emma Seppälä

Der Trick mit dem Glück. Mehr erreichen durch weniger tun
Knaur Verlag, München 2016 | 240 Seiten, CHF 21.20

1. B. Burnett und D. Evans: Mach, was du willst. Design Thinking fürs Leben, übers. von Ch. Bausum und S. Ullrich, Berlin 2016, S. 11,
2. E. Seppälä: Der Trick mit dem Glück. Mehr erreichen durch weniger tun, übers. von S. Thiele, München 2016, 3. A.a.O. S. 185f
3. A.a.O. S. 185f



Josef Naef

Dozent BFH, Fachbereich Wirtschaft
josef.naef@bfh.ch